



Утверждаю:
Директор МКОУ Ягодинская СОШ
(О.А. Путилова)
(введено в действие приказом
от 28.12.2021 года № 475-од)

***Основное (организованное) меню
для организации горячего питания
воспитанников дошкольных групп
в возрасте с 2-3 лет и с 3-7 лет
осень-зима***

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	185	5,73	6,90	28,55	199,24	0,074	0	1,276	0,407	122,84	0,055	18,685	0	0	112,11	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	0,036	0	1,17	0,72	111,6	0,018	24,3	0	0	99	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	12,03	14,31	70,77	460,24	0,154	0	2,446	1,577	243,04	0,102	48,585	0	0	238,06	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,5	0	0	55	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,012	0,024	3,42	0,78	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	180	1,62	3,85	10,75	84,85	0,072	0,054	18,9	0,738	18,972	0	13,428	0	319,32	35,496	0	0	0,018
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,063	0	0	1,96	27,3	0,028	18,2	0	0	129,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	0,182	0	0	3,939	12,35	0,039	117,26	0	0	175,63	0	0	0
529	ОБЕД	Компот из апельсина с яблоками	180	0,45	0,18	19,98	83,70	0,036	0,018	10,44	0,72	17,1	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	28,84	28,3	113,28	827,54	0,484	0,096	33,228	10,248	118,872	0,076	175,538	0	319,32	434,446	0	0	0,018
566	ПОЛДНИК	Булочка молочная	70	6,72	1,54	39,34	198,80	0,098	0	0,14	0,7	42	0	12,6	0	0	65,8	0	0	0
502	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	6,81	1,54	52,84	252,8	0,098	0	0,14	1,06	46,5	0	12,6	0	0	65,8	0	0	0
107	УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,012	0	3	0,36	13,8	0	8,4	0	0	14,4	0	0	0
173	УЖИН	Картофель отварной	130	2,47	5,33	16,51	123,50	0,13	0	18,07	1,04	14,3	0,039	26	0	0	68,9	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	180	0,09	0,00	13,68	54,90	0	0	2,52	0,36	12,78	0	1,8	0	0	3,6	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0	6	1,32	9,6	0	5,4	0	0	6,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	4,56	5,55	41,05	233,20	0,164	0	23,59	1,98	44,88	0,039	39	0	0	99,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1940	52,74	49,70	277,94	1828,78	0,92	0,096	63,404	15,065	473,292	0,217	275,723	0	319,32	838,206	0	0	0,018

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	185	4,87	10,79	23,18	209,23	0,074	0	1,221	0,518	117,105	0,074	28,305	0	0	129,87	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр счуживный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	13,35	16,15	57,17	408,63	0,157	0,144	2,461	1,138	328,505	0,097	38,905	0	0	214,87	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	180	5,26	2,70	15,61	108,09	0,18	0,072	10,08	1,494	26,28	0	11,358	0	268,2	30,276	0	0	0,018
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	180	20,45	9,74	16,31	234,94	0,18	0,252	19,89	3,402	22,968	0	43,146	0	846,432	231,948	0,018	0	0,09
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	32,44	19,36	91,6	674,43	0,5	0,324	40,32	8,726	104,248	0	89,704	0	1114,632	365,824	0,018	0	0,108
590	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0	0	1,05	14,5	0,005	10	0	0	45	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	0	1,17	0,36	114,3	0	13,5	0	0	114,3	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	5,1	6,07	51,51	281,4	0,076	0	1,17	1,41	128,8	0,005	23,5	0	0	159,3	0	0	0
300	УЖИН	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
76	УЖИН	Винегрет овощной	125	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (бананы)	60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,024	0	6	0,36	4,8	0	25,2	0	0	16,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	8,03	19,68	30,48	331,40	0,094	0	8,4	2,39	54,1	0,129	25,8	0	0	130,95	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1895	21,38	61,66	230,76	1742,86	0,857	0,468	62,351	15,864	631,653	0,231	186,909	0	1114,63	881,944	0,018	0	0,108

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
256	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	185	8,01	11,01	35,19	271,76	0,13	0	1,276	2,202	132,83	0,074	46,25	0	0	202,205	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	12,42	16,62	70,57	481,46	0,21	0,072	2,446	3,048	199,93	0,103	51,85	0	0	229,155	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
69	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	0,054	0,036	6,12	0,78	12	0	0	0	0	0	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1,30	3,74	6,43	65,18	0,054	0,036	21,69	0,522	24,102	0	11,736	0	243,288	27,864	0	0	0,018
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	70	12,46	12,25	10,01	200,20	0,063	0	0	1,96	27,3	0,028	18,2	0	0	129,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	130	4,90	0,58	25,17	125,58	0,052	0	0,013	0,676	4,94	0	7,02	0	0	30,94	0	0	0
502	ОБЕД	Кисель из клюквы	180	0,09	0,00	20,70	86,40	0	0	1,62	0,09	9	0	1,8	0	0	6,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	26,61	22,63	110,81	760,64	0,342	0,072	29,911	6,139	100,692	0,037	65,406	0	243,288	288,424	0	0	0,018
542	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	70	4,20	3,73	42,70	221,67	0,049	0	0,119	0,819	12,831	0,035	0,819	0	0	37,331	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	6,3	0	0	17,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	4,65	3,73	67	320,67	0,049	0	0,569	2,169	38,031	0,035	7,119	0	0	54,431	0	0	0
313	УЖИН	Запеканка из творога	200	24,00	25,20	23,90	424,99	0,075	0	0,6	1,005	297	0,195	37,995	0	0	346,995	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	30	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	26,69	26,63	55,56	575,19	0,106	0	0,75	1,525	356,95	0,201	46,795	0	0	395,545	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1940	71,27	69,81	312,04	2180,96	0,747	0,144	93,676	13,181	729,603	0,376	184,17	0	486,576	990,555	0	0	0,018

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 4

164	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	185	4,46	4,77	15,28	121,92	0,055	0	1,184	0,24	143,93	0,037	21,275	0	0	126,91	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	7,61	9,21	48,5	307,32	0,099	0	1,184	0,96	162,43	0,066	27,775	0	0	156,56	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	96	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
2	ОБЕД	Салат витаминный	60	0,66	6,06	6,36	82,80	0,024	0	9,24	0,54	18	0	10,8	0	0	17,4	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	180	1,69	2,59	10,80	73,94	0,072	0,054	8,316	0,54	9,216	0	9,558	0,036	219,294	28,098	0	0	0,018
399	ОБЕД	Оладьи из печени по-кунцевски	70	12,11	8,19	8,26	155,40	0,175	0	5,04	3,64	15,4	4,83	14,7	0	0	186,9	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,026	0	0	0,455	4,42	0,039	19,76	0	0	61,36	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0	3,87	0,99	19,8	0	12,6	0	0	14,4	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	24,11	24,21	110,87	761,94	0,434	0,054	26,934	8,276	90,186	4,878	94,068	0,036	219,294	401,978	0	0	0,018
588	ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,015	0	0	0,75	8	0	5	0	0	18	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	200	1,35	1,17	14,31	72,90	0,036	0	1,17	0,36	114,3	0	13,5	0	0	114,3	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	2,75	2,82	52,96	247,9	0,051	0	1,17	1,11	122,3	0	18,5	0	0	132,3	0	0	0
17	УЖИН	Салат из свежих огурцов	80	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
429	УЖИН	Картофельное пюре	150	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
512	УЖИН	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	4,94	11,94	43,30	300,70	0,157	0	8,14	1,97	57,6	0,039	38	0	0	112,3	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1940	40,91	48,68	276,63	1713,86	0,781	0,054	47,428	12,916	440,516	4,983	220,343	0,036	219,294	831,138	0	0	0,018

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
248	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	185	8,47	11,91	30,15	261,77	0,167	0	1,258	3,182	125,615	0,074	103,785	0	0	219,41	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,41	3,59	27,17	146,66	0,015	0	0,165	0,585	8,335	0,025	4,165	0	0	14,165	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	12,76	17,93	71,63	479,53	0,218	0,144	2,593	3,857	247,35	0,099	107,95	0	0	233,575	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	100	0,70	0,10	0,10	60,00	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,7	0,1	0,1	60	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	0	3,3	0,72	53,4	0,006	11,4	0	0	49,2	0	0	0
154	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	180	1,53	3,67	10,48	81,00	0,036	0	7,164	0,522	18,9	0	14,04	0	0	48,24	0	0	0
344	ОБЕД	Зразы рыбные рубленые	70	7,98	2,38	7,42	83,30	0,035	0	0,63	0,42	18,2	0,021	16,1	0	0	118,3	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	20,19	20,95	89,78	631,68	0,319	0	16,702	5,223	156,65	0,075	95,59	0	0	389,06	0	0	0
586	ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	70	3,78	11,06	40,04	274,40	0,042	0	0	0,7	11,2	0,084	5,6	0	0	35	0	0	0
512	ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	4,05	11,06	58,13	347,3	0,042	0	0,72	1,24	20,2	0,084	8,3	0	0	40,4	0	0	0
527	УЖИН	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	230	6,34	8,66	36,77	250,29	0,09	0	0,09	0,774	32,58	0,072	11,142	0	0	67,716	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,95	8,82	60,11	351,29	0,112	0	0,09	1,264	46,48	0,072	14,842	0	0	83,416	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1945	45,65	58,86	279,75	1869,80	0,731	0,144	24,105	11,884	488,68	0,33	226,682	0	0	746,451	0	0	0

Сезон: *Осень-зима (3-7 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

646	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	185	6,29	9,62	23,49	205,35	0,259	0,388	11,1	0,74	259	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,40	0,054	0	1,53	1,17	146,7	0,036	35,1	0	0	135	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	13,85	18,02	71,74	504,15	0,357	0,388	12,63	2,36	414,3	0,065	40,7	0	0	161,95	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	180	6,64	5,20	11,56	119,70	0,072	0	5,688	0,9	45,9	0,018	34,74	0	0	119,34	0	0	0
375	ОБЕД	Плов из отварной говядины	180	13,61	13,39	35,42	316,80	0,054	0,126	0,288	2,016	16,56	0	0	0	0	0	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0,27	0,09	15,48	63,90	0	0	21,6	0,36	9,9	0	8,1	0	0	9	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	26,62	25,54	96,94	728	0,26	0,126	30,576	5,576	105,16	0,018	75,04	0	0	237,34	0	0	0
590	ПОЛДНИК	Печенье	50	3,75	4,90	37,20	208,50	0,04	0	0	1,05	14,5	0,005	10	0	0	45	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	200	5,22	4,50	8,64	95,40	0,072	0	2,34	0,18	216	0,036	25,2	0	0	162	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,97	9,4	45,84	303,9	0,112	0	2,34	1,23	230,5	0,041	35,2	0	0	207	0	0	0
22	УЖИН	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
295	УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	170	7,87	6,57	22,10	178,75	0,052	0	0,065	0,715	134,55	0,052	13	0	0	109,2	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	9,48	12,85	47,54	345,75	0,098	0	9,965	1,775	150,85	0,052	26,6	0	0	136,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1890	59,32	66,21	271,86	1928,80	0,857	0,514	65,511	13,141	900,81	0,176	186,54	0	0	753,89	0	0	0

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
264	ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	185	8,07	11,90	34,34	276,58	0,167	0,13	1,258	1,351	127,65	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	180	2,88	2,43	14,31	71,10	0,036	0,144	1,17	0,09	113,4	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	16,55	17,26	68,33	475,98	0,25	0,31	2,498	1,971	339,05	0	5,6	0	0	26	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	60	0,60	6,12	2,10	66,00	0,024	0	9,9	0,48	7,8	0	10,8	0	0	14,4	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	180	1,31	3,60	7,67	68,40	0,036	0	7,416	0,864	24,84	0	18,9	0	0	38,16	0	0	0
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	100	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	0	1	1,6	23	0,07	15	0	0	110	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	130	2,73	5,72	14,17	119,60	0,117	0	4,42	0,91	33,8	0,039	24,7	0	0	74,1	0	0	0
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	180	0,45	0,18	20,79	86,40	0,018	0,018	3,87	0,99	19,8	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	21,07	27,12	86,01	676,8	0,361	0,018	26,606	6,844	131,24	0,109	93,8	0	0	325,86	0	0	0
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	70	4,85	9,15	41,16	266,00	0,056	0,049	0	0,56	11,2	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	180	3,24	2,97	22,50	129,60	0,036	0	1,17	0,72	111,6	0,018	24,3	0	0	99	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	8,09	12,12	63,66	395,6	0,092	0,049	1,17	1,28	122,8	0,018	24,3	0	0	99	0	0	0
159	УЖИН	Суп-пюре из картофеля	230	3,49	4,64	17,82	126,90	0,108	0	6,93	0,792	84,78	0,036	27,36	0	0	104,22	0	0	0
170	УЖИН	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	0,032	0	0	0,332	6,04	0	4,24	0	0	19,66	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	5,83	4,87	45,27	247,74	0,14	0	6,93	1,484	95,32	0,036	31,6	0	0	123,88	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1945	52,44	61,57	271,37	1839,12	0,883	0,377	97,204	11,879	722,41	0,163	168,3	0	0	597,74	0	0	0

Сезон: *Осень-зима (3-7 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 8

253	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	185	5,81	10,93	34,22	258,44	0,055	0	1,313	0,518	121,175	0,074	34,41	0	0	156,695	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	50	1,41	3,59	27,17	146,66	0,015	0	0,165	0,585	8,335	0,025	4,165	0	0	14,165	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	8,57	15,69	77,05	483,4	0,106	0,072	2,648	1,499	188,01	0,099	38,575	0	0	170,86	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	1,5	0,5	21	96	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
65	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	60	1,86	6,84	5,88	92,40	0,048	0	6,12	0,54	10,8	0,018	10,8	0	0	39,6	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	180	1,94	2,05	13,55	80,10	0,072	0	5,94	0,684	10,98	0	17,28	0	0	45,72	0	0	0
368	ОБЕД	Гуляш из говядины (2-й вариант)	80	11,74	12,90	2,94	174,94	0,04	0	0,856	1,76	12,264	0,032	19,736	0	0	126,936	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,41	6,80	32,14	219,31	0,182	0	0	3,939	12,35	0,039	117,26	0	0	175,63	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,27	0,00	18,09	72,90	0	0	0,72	0,54	9	0	2,7	0	0	5,4	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			710	28,9	29,39	105,88	806,05	0,458	0	13,636	9,463	77,394	0,089	192,176	0	0	482,486	0	0	0
561	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	70	4,90	7,23	37,10	233,33	0,07	0	0,819	0,581	10,5	0,049	8,169	0	0	39,669	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Йогурт	180	9,00	5,76	15,30	156,60	0,054	0	1,08	0,18	214,2	0,036	25,2	0	0	163,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	13,9	12,99	52,4	389,93	0,124	0	1,899	0,761	224,7	0,085	33,369	0	0	203,469	0	0	0
2	УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,96	6,06	5,76	81,60	0,024	0,024	16,68	0,36	26,4	0	0	0	0	0	0	0	0
174	УЖИН	Картофель отварной в молоке	170	4,65	6,30	23,10	168,00	0,165	0	19,2	1,2	66	0,015	34,5	0	0	114	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,22	12,52	52,20	350,60	0,211	0,024	35,88	2,05	106,3	0,015	38,2	0	0	129,7	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1925	60,09	71,09	308,53	2125,98	0,939	0,096	64,063	14,373	604,404	0,288	344,32	0	0	1014,52	0	0	0

Сезон: Осень-зима (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	185	5,27	4,87	17,56	135,05	0,074	0	0,851	0,333	152,07	0,037	19,425	0	0	126,54	0	0	0
502	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,36	4,5	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			410	8,42	9,31	50,78	320,45	0,118	0	0,851	1,143	165,17	0,066	25,025	0	0	153,49	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,5	0,1	0,1	46	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
21	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	60	0,54	6,12	4,32	74,40	0,024	0,024	3,06	0,66	17,4	0	0	0	0	0	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	180	1,48	3,78	11,70	87,30	0,072	0	5,526	0,666	11,16	0	18,9	0	0	45,36	0	0	0
391	ОБЕД	Фрикадельки из говядины паровые	70	9,94	8,82	4,76	137,90	0,035	0	0	1,4	6,3	0,014	11,9	0	0	95,9	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
440	ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	180	3,73	6,84	38,16	157,19	0,09	0,126	18,36	2,646	73,206	0	0	0	0	0	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	180	0,27	0,18	22,59	92,70	0	0	2,97	1,08	9,9	0	4,5	0	0	6,3	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			780	21,96	27,66	116,89	735,57	0,34	0,15	30,384	8,563	141,316	0,023	61,95	0	0	241,38	0	0	0
579	ПОЛДНИК	Коржик молочный	70	4,78	8,52	45,85	278,83	0,581	0	0	0,581	17,5	0,07	7	0	0	43,169	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0,00	24,30	99,00	0	0	0,45	1,35	25,2	0	6,3	0	0	17,1	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			250	5,23	8,52	70,15	377,83	0,581	0	0,45	1,931	42,7	0,07	13,3	0	0	60,269	0	0	0
276	УЖИН	Запеканка манная	210	4,43	1,35	30,75	156,75	0,03	0	0	0,525	12,75	0,015	8,25	0	0	41,25	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	200	0,09	0,00	13,68	54,90	0	0	2,52	0,36	12,78	0	1,8	0	0	3,6	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,12	2,78	62,59	307,85	0,061	0	2,67	1,135	75,58	0,021	17,95	0	0	90,7	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1990	43,23	48,37	300,51	1787,70	1,11	0,15	36,355	14,172	431,766	0,18	118,225	0	0	545,839	0	0	0

Сезон: *Осень-зима* (3-7 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
264	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	185	8,07	11,90	34,34	276,58	0,167	0,13	1,258	1,351	127,65	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	180	4,50	3,96	28,53	167,40	0,054	0	1,53	1,17	146,7	0,036	35,1	0	0	135	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			415	18,17	18,79	82,55	572,28	0,268	0,13	2,858	3,051	372,35	0,059	45,7	0	0	220	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0	10	2,2	16	0	9	0	0	11	0	0	0
32	ОБЕД	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,60	59,40	0,036	0	7,26	1,8	13,8	0,018	10,8	0	0	33	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	180	6,68	4,28	12,98	117,45	0,108	0,108	15,66	1,404	14,868	0	18,018	0,036	426,726	49,752	0	0	0,018
346	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	70	8,54	2,52	4,34	74,20	0,049	0	0,7	0,56	25,9	0,035	18,2	0	0	106,4	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	130	3,20	5,27	29,30	177,32	0,026	0	0	0,455	4,42	0,039	19,76	0	0	61,36	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	180	0,27	0,09	15,48	63,90	0	0	21,6	0,36	9,9	0	8,1	0	0	9	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,044	0	0	0,44	8	0	5,6	0	0	26	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2,64	0,48	13,60	72,40	0,072	0	0	1,56	14	0	18,8	0	0	63,2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			730	26,07	18,46	101,06	678,35	0,338	0,108	45,688	6,69	92,238	0,101	101,528	0,036	426,726	353,332	0	0	0,018
588	ПОЛДНИК	Вафли	50	1,40	1,65	38,65	175,00	0,015	0	0	0,75	8	0	5	0	0	18	0	0	0
507	ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	180	1,35	1,17	15,66	78,30	0,036	0,072	1,17	0,396	58,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			230	2,75	2,82	54,31	253,3	0,051	0,072	1,17	1,146	66,5	0	5	0	0	18	0	0	0
527	УЖИН	Вареники с творожным, фаршем	225	6,34	8,66	36,77	250,29	0,09	0	0,09	0,774	32,58	0,072	11,142	0	0	67,716	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	200	0,09	0,00	13,50	54,00	0	0	0	0,27	9,9	0	0,9	0	0	2,7	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			450	7,97	12,94	60,15	388,69	0,112	0	0,09	1,274	47,08	0,101	14,842	0	0	84,366	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1925	55,36	53,41	307,87	1939,62	0,799	0,31	59,806	14,361	594,168	0,261	176,07	0,036	426,726	686,698	0	0	0,018

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

(3-7 лет)

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
<i>1</i>	54,26	49,86	287,78	1875,78	0,942	0,096	63,404	15,285	477,292	0,217	278,523	0	319,32	851,206	0	0	0,018
<i>2</i>	60,84	61,82	250,4	1789,86	0,879	0,468	62,351	16,084	635,653	0,231	189,709	0	1114,632	894,944	0,018	0	0,108
<i>3</i>	72,79	69,97	321,88	2227,96	0,769	0,144	93,676	13,401	733,603	0,376	186,97	0	243,288	1003,555	0	0	0,018
<i>4</i>	42,43	48,84	286,47	1760,86	0,803	0,054	47,428	13,136	444,516	4,983	223,143	0,036	219,294	844,138	0	0	0,018
<i>5</i>	47,17	59,02	289,59	1916,8	0,753	0,144	24,105	12,104	492,68	0,33	229,482	0	0	759,451	0	0	0
<i>6</i>	61,44	66,37	281,7	1975,8	0,879	0,514	65,511	13,361	920,81	0,176	189,34	0	0	766,89	0	0	0
<i>7</i>	52,44	61,57	271,37	1839,12	0,883	0,377	97,204	11,879	722,41	0,163	168,3	0	0	597,74	0	0	0
<i>8</i>	61,61	71,25	318,37	2172,98	0,961	0,096	64,063	14,593	608,404	0,288	347,12	0	0	1027,515	0	0	0
<i>9</i>	44,75	48,53	310,35	1834,7	1,132	0,15	36,355	14,392	435,766	0,18	121,025	0	0	558,839	0	0	0
<i>10</i>	56,88	53,57	317,71	1986,62	0,821	0,31	59,806	14,581	598,168	0,261	178,87	0,036	426,726	699,698	0	0	0,018
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:	554,61	590,80	2935,62	19380,48	8,822	2,353	613,903	138,816	6069,3	7,205	2112,5	0,072	2323,3	8004	0,018	0	0,18
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	55,46	59,08	293,56	1938,05	0,882	0,235	61,3903	13,8816	606,93	0,7205	211,25	0,007	232,33	800,4	0,0018	0	0,018

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	175	5,42	6,53	27,00	188,47	0,07	0	1,207	0,385	116,2	0,052	17,675	0	0	106,05	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,03	0	0,975	0,6	93	0,015	20,25	0	0	82,5	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	9,66	13,28	55,63	380,87	0,122	0	2,182	1,215	213,8	0,096	40,725	0	0	202,5	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (абрикосовый)	100	0,50	0,00	0,00	55,00	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,5	0	0	55	0,02	0	4	0,2	20	0	0	0	0	0	0	0	0
51	ОБЕД	Салат из свеклы отварной	40	0,60	2,20	3,36	35,60	0,008	0,016	2,28	0,52	13,2	0	0	0	0	0	0	0	0
132	ОБЕД	Рассольник домашний	150	1,35	3,21	8,95	70,71	0,06	0,045	15,75	0,615	15,81	0	11,19	0	266,1	29,58	0	0	0,015
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,045	0	0	1,4	19,5	0,02	13	0	0	92,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0,154	0	0	3,333	10,45	0,033	99,22	0	0	148,61	0	0	0
529	ОБЕД	Компот из апельсина с яблоками	150	0,38	0,15	16,65	69,75	0,03	0,015	8,7	0,6	14,25	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	20,66	21,58	82,02	607,51	0,358	0,076	27,198	7,579	85,56	0,062	137,86	0	266,1	319,91	0	0	0,015
566	ПОЛДНИК	Булочка молочная	50	4,80	1,10	28,10	142,00	0,07	0	0,1	0,5	30	0	9	0	0	47	0	0	0
502	ПОЛДНИК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	4,88	1,1	39,35	187	0,07	0	0,1	0,8	33,75	0	9	0	0	47	0	0	0
107	УЖИН	Овощи натуральные соленые (огурцы)	40	0,32	0,04	0,68	5,20	0,008	0	2	0,24	9,2	0	5,6	0	0	9,6	0	0	0
173	УЖИН	Картофель отварной	130	2,09	4,51	13,97	104,50	0,11	0	15,29	0,88	12,1	0,033	22	0	0	58,3	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	150	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	0,3	10,65	0	1,5	0	0	3	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (яблоки)	60	0,24	0,24	5,88	28,20	0,018	0	6	1,32	9,6	0	5,4	0	0	6,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	4,01	4,71	35,89	202,45	0,14	0	19,39	1,64	35,95	0,033	31,9	0	0	83,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	39,71	40,67	212,89	1432,83	0,71	0,076	52,87	11,434	389,06	0,191	219,485	0	266,1	653,31	0	0	0,015

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба"	175	4,60	10,20	21,93	197,92	0,07	0	1,155	0,49	110,775	0,07	26,775	0	0	122,85	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	11,08	15	43,69	338,47	0,125	0,12	2,2	0,875	299,275	0,093	34,575	0	0	194,85	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)	150	4,38	2,25	13,01	90,07	0,15	0,06	8,4	1,245	21,9	0	9,465	0	223,5	25,23	0	0	0,015
369	ОБЕД	Жаркое по-домашнему	150	17,04	8,11	13,59	195,78	0,15	0,21	16,575	2,835	19,14	0	35,955	0	705,36	193,29	0,015	0	0,075
527	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	25,04	14,84	64,89	495,55	0,374	0,27	31,95	6,525	78,24	0	64,82	0	928,86	272,72	0,015	0	0,09
590	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,024	0	0	0,63	8,7	0,003	6	0	0	27	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	170	1,12	0,97	11,92	60,75	0,03	0	0,975	0,3	95,25	0	11,25	0	0	95,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	3,37	3,91	34,24	185,85	0,054	0	0,975	0,93	103,95	0,003	17,25	0	0	122,25	0	0	0
300	УЖИН	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
76	УЖИН	Винегрет овощной	125	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	0	8,4	0,8	23	0	18	0	0	40	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	УЖИН	Плоды свежие (бананы)	60	0,90	0,30	12,60	57,60	0,024	0	6	0,36	4,8	0	25,2	0	0	16,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	8,02	19,68	28,23	322,4	0,094	0	8,4	2,33	53,35	0,129	25,8	0	0	130,95	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1580	47,89	53,81	180,36	1386,92	0,675	0,39	53,025	12,75	550,015	0,225	150,995	0	928,86	731,22	0,015	0	0,09

Сезон: *Осень-зима* (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
256	ЗАВТРАК	Каша пшеничная вязкая	175	7,58	10,41	33,29	257,07	0,123	0	1,207	2,083	125,65	0,07	43,75	0	0	191,275	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	10,24	15,66	56,22	406,72	0,175	0,06	2,182	2,643	179	0,099	46,55	0	0	205,225	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,85	0,19	7,7	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
69	ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	40	1,24	2,76	8,76	64,80	0,036	0,024	4,08	0,52	8	0	0	0	0	0	0	0	0
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,08	3,12	5,35	54,31	0,045	0,03	18,075	0,435	20,085	0	9,78	0	202,74	23,22	0	0	0,015
381	ОБЕД	Котлеты, биточки, шницели	50	8,90	8,75	7,15	143,00	0,045	0	0	1,4	19,5	0,02	13	0	0	92,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	110	4,15	0,49	21,30	106,26	0,044	0	0,011	0,572	4,18	0	5,94	0	0	26,18	0	0	0
502	ОБЕД	Кисель из клюквы	150	0,08	0,00	17,25	72,00	0	0	1,35	0,075	7,5	0	1,5	0	0	5,25	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,61	16,64	78,53	543,25	0,231	0,054	23,984	4,113	71,615	0,029	44,67	0	202,74	196,37	0	0	0,015
542	ПОЛДНИК	Пирожки печеные из сдобного теста с повидлом	50	3,00	2,66	30,50	158,34	0,035	0	0,085	0,585	9,165	0,025	0,585	0	0	26,665	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	5,25	0	0	14,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	3,38	2,66	50,75	240,84	0,035	0	0,46	1,71	30,165	0,025	5,835	0	0	40,915	0	0	0
313	УЖИН	Запеканка из творога	180	19,20	20,16	19,12	340,00	0,06	0	0,48	0,804	237,6	0,156	30,396	0	0	277,596	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	21,88	21,59	48,53	481,2	0,091	0	0,63	1,279	295,9	0,162	39,046	0	0	325,696	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615	54,96	56,74	241,73	1712,86	0,57	0,114	84,256	10,03	608,98	0,315	148,451	0	202,74	790,056	0	0	0,015

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 4

164	ЗАВТРАК	Суп молочный с крупой (рисовой, манной, кукурузной)	175	4,22	4,51	14,46	115,33	0,052	0	1,12	0,227	136,15	0,035	20,125	0	0	120,05	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	5,84	8,79	35,59	244,73	0,074	0	1,12	0,682	149	0,064	23,675	0	0	136,25	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (бананы)	95	1,42	0,48	19,95	91,20	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,48	19,95	91,2	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
2	ОБЕД	Салат витаминный	40	0,44	4,04	4,24	55,20	0,016	0	6,16	0,36	12	0	7,2	0	0	11,6	0	0	0
146	ОБЕД	Суп картофельный с клецками	150	1,41	2,16	9,00	61,62	0,06	0,045	6,93	0,45	7,68	0	7,965	0,03	182,745	23,415	0	0	0,015
399	ОБЕД	Оладьи из печени по-кунцевски	50	8,65	5,85	5,90	111,00	0,125	0	3,6	2,6	11	3,45	10,5	0	0	133,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0,022	0	0	0,385	3,74	0,033	16,72	0	0	51,92	0	0	0
507	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод (из плодов)	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,015	0	3,225	0,825	16,5	0	10,5	0	0	12	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	16,75	18,18	79,98	552,74	0,299	0,045	20,383	5,731	63,27	3,492	67,335	0,03	182,745	281,655	0	0	0,015
588	ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0	0	0,45	4,8	0	3	0	0	10,8	0	0	0
495	ПОЛДНИК	Чай с молоком	170	1,12	0,97	11,92	60,75	0,03	0	0,975	0,3	95,25	0	11,25	0	0	95,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,96	1,96	35,11	165,75	0,039	0	0,975	0,75	100,05	0	14,25	0	0	106,05	0	0	0
17	УЖИН	Салат из свежих огурцов	50	0,28	4,04	0,80	40,80	0,012	0	2	0,2	7,2	0	5,2	0	0	13,2	0	0	0
429	УЖИН	Картофельное пюре	150	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
512	УЖИН	Компот из плодов или ягод сушеных	180	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	4,34	9,04	37,71	249,75	0,133	0	6,34	1,64	47,3	0,033	31,15	0	0	93,4	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1615	30,31	38,45	208,34	1304,17	0,583	0,045	38,318	9,373	367,22	3,589	176,31	0,03	182,745	643,955	0	0	0,015

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
248	ЗАВТРАК	Каша гречневая вязкая	175	8,01	11,27	28,52	247,62	0,158	0	1,19	3,01	118,825	0,07	98,175	0	0	207,55	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88,00	0,009	0	0,099	0,351	5,001	0,015	2,499	0	0	8,499	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	11,26	15,45	56,74	394,87	0,197	0,12	2,264	3,436	218,326	0,085	100,674	0	0	216,049	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (апельсиновый)	100	0,70	0,10	0,10	60,00	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,7	0,1	0,1	60	0,04	0	4	0,3	18	0	0	0	0	0	0	0	0
55	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром	40	1,12	4,84	2,84	59,20	0,008	0	2,2	0,48	35,6	0,004	7,6	0	0	32,8	0	0	0
154	ОБЕД	Суп крестьянский с крупой	150	1,28	3,06	8,73	67,50	0,03	0	5,97	0,435	15,75	0	11,7	0	0	40,2	0	0	0
344	ОБЕД	Зразы рыбные рубленые	50	5,70	1,70	5,30	59,50	0,025	0	0,45	0,3	13	0,015	11,5	0	0	84,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	13,8	15,96	62,66	451,03	0,223	0	13,428	3,546	112,8	0,061	68,4	0	0	273,92	0	0	0
586	ПОЛДНИК	Полоска песочная с повидлом	50	2,70	7,90	28,60	196,00	0,03	0	0	0,5	8	0,06	4	0	0	25	0	0	0
512	ПОЛДНИК	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	2,93	7,9	43,68	256,75	0,03	0	0,6	0,95	15,5	0,06	6,25	0	0	29,5	0	0	0
527	УЖИН	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	200	5,28	7,21	30,65	208,58	0,075	0	0,075	0,645	27,15	0,06	9,285	0	0	56,43	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	6,88	7,37	51,74	300,58	0,097	0	0,075	1,09	39,4	0,06	12,835	0	0	71,68	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1625	35,57	46,78	214,92	1463,23	0,587	0,12	20,367	9,322	404,026	0,266	188,159	0	0	591,149	0	0	0

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 6

646	ЗАВТРАК	Каша из овсяных хлопьев "Геркулес" молочная жидкая	175	5,95	9,10	22,22	194,25	0,245	0,367	10,5	0,7	245	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,50	0,045	0	1,275	0,975	122,25	0,03	29,25	0	0	112,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	11,24	16,68	55,88	418,15	0,312	0,367	11,775	1,905	371,85	0,059	32,05	0	0	126,45	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
17	ОБЕД	Салат из свежих огурцов	40	0,28	4,04	0,80	40,80	0,012	0	2	0,2	7,2	0	5,2	0	0	13,2	0	0	0
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	150	5,54	4,34	9,63	99,75	0,06	0	4,74	0,75	38,25	0,015	28,95	0	0	99,45	0	0	0
375	ОБЕД	Плов из отварной говядины	130	9,83	9,67	25,58	228,80	0,039	0,091	0,208	1,456	11,96	0	0	0	0	0	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,23	0,08	12,90	53,25	0	0	18	0,3	8,25	0	6,75	0	0	7,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			510	18,72	18,53	65,55	505,8	0,169	0,091	24,948	3,706	76,66	0,015	53,1	0	0	164,75	0	0	0
590	ПОЛДНИК	Печенье	30	2,25	2,94	22,32	125,10	0,024	0	0	0,63	8,7	0,003	6	0	0	27	0	0	0
515	ПОЛДНИК	Молоко кипяченое	170	4,35	3,75	7,20	79,50	0,06	0	1,95	0,15	180	0,03	21	0	0	135	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,6	6,69	29,52	204,6	0,084	0	1,95	0,78	188,7	0,033	27	0	0	162	0	0	0
22	УЖИН	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
295	УЖИН	Макаронные изделия отварные с сыром	160	6,66	5,56	18,70	151,25	0,044	0	0,055	0,605	113,85	0,044	11	0	0	92,4	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	8,66	9,8	41,19	287,25	0,082	0	6,655	1,445	126,8	0,044	21	0	0	115	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1555	45,60	52,08	201,45	1460,45	0,675	0,458	54,828	9,926	779,21	0,151	141,7	0	0	578,65	0	0	0

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
264	ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	175	7,63	11,25	32,48	261,62	0,158	0,123	1,19	1,278	120,75	0	0	0	0	0	0	0	0
106	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0,036	0,07	0,09	90	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
513	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком (1-й вариант)	150	2,40	2,03	11,92	59,25	0,03	0,12	0,975	0,075	94,5	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	14,11	16,05	54,24	402,17	0,213	0,279	2,235	1,663	309,25	0	2,8	0	0	13	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Плоды свежие (апельсин)	95	0,85	0,19	7,70	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,85	0,19	7,7	40,85	0,038	0	57	0,285	32,3	0	12,35	0	0	21,85	0	0	0
22	ОБЕД	Салат из свежих помидоров	40	0,40	4,08	1,40	44,00	0,016	0	6,6	0,32	5,2	0	7,2	0	0	9,6	0	0	0
128	ОБЕД	Борщ с капустой и картофелем	150	1,10	3,00	6,39	57,00	0,03	0	6,18	0,72	20,7	0	15,75	0	0	31,8	0	0	0
388	ОБЕД	Тефтели из говядины в молочном соусе	80	8,24	8,56	6,40	136,00	0,04	0	0,8	1,28	18,4	0,056	12	0	0	88	0	0	0
429	ОБЕД	Картофельное пюре	110	2,31	4,84	11,99	101,20	0,099	0	3,74	0,77	28,6	0,033	20,9	0	0	62,7	0	0	0
526	ОБЕД	Компот из свежих плодов или ягод	150	0,38	0,15	17,33	72,00	0,015	0,015	3,225	0,825	16,5	0	0	0	0	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	15,27	21,03	60,15	493,4	0,258	0,015	20,545	4,915	100,4	0,089	68,05	0	0	236,7	0	0	0
574	ПОЛДНИК	"Крендель сахарный"	50	3,46	6,53	29,40	190,00	0,04	0,035	0	0,4	8	0	0	0	0	0	0	0	0
496	ПОЛДНИК	Какао с молоком (1-й вариант)	150	2,70	2,47	18,75	108,00	0,03	0	0,975	0,6	93	0,015	20,25	0	0	82,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	6,16	9	48,15	298	0,07	0,035	0,975	1	101	0,015	20,25	0	0	82,5	0	0	0
159	УЖИН	Суп-пюре из картофеля	200	2,91	3,87	14,85	105,75	0,09	0	5,775	0,66	70,65	0,03	22,8	0	0	86,85	0	0	0
170	УЖИН	Гренки из пшеничного хлеба	20	2,25	0,23	13,95	66,84	0,032	0	0	0,332	6,04	0	4,24	0	0	19,66	0	0	0
502	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	5,24	4,1	40,05	217,59	0,122	0	5,775	1,292	80,44	0,03	27,04	0	0	106,51	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	41,63	50,37	210,29	1452,01	0,701	0,329	86,53	9,155	623,39	0,134	130,49	0	0	460,56	0	0	0

Сезон: *Осень-зима (2-3 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 8

253	ЗАВТРАК	Каша рисовая вязкая	175	5,50	10,34	32,38	244,47	0,052	0	1,242	0,49	114,625	0,07	32,55	0	0	148,225	0	0	0
507	ЗАВТРАК	Чай с молоком (2-й вариант)	150	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	30	0,85	2,15	16,30	88,00	0,009	0	0,099	0,351	5,001	0,015	2,499	0	0	8,499	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	7,47	13,46	61,73	397,72	0,091	0,06	2,316	1,171	168,376	0,085	35,049	0	0	156,724	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Фрукты свежие (бананы)	95	1,42	0,48	19,95	91,20	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	1,42	0,48	19,95	91,2	0,038	0	9,5	0,57	7,6	0	39,9	0	0	26,6	0	0	0
65	ОБЕД	Салат картофельный с зеленым горошком	40	1,24	4,56	3,92	61,60	0,032	0	4,08	0,36	7,2	0,012	7,2	0	0	26,4	0	0	0
147	ОБЕД	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,62	1,71	11,30	66,75	0,06	0	4,95	0,57	9,15	0	14,4	0	0	38,1	0	0	0
368	ОБЕД	Гуляш из говядины (2-й вариант)	60	8,80	9,68	2,20	131,20	0,03	0	0,642	1,32	9,198	0,024	14,802	0	0	95,202	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	110	6,27	5,75	27,19	185,57	0,154	0	0	3,333	10,45	0,033	99,22	0	0	148,61	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из плодов или ягод сушеных	150	0,23	0,00	15,08	60,75	0	0	0,6	0,45	7,5	0	2,25	0	0	4,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	21	22,1	76,33	589,07	0,334	0	10,272	7,033	54,498	0,069	150,072	0	0	357,412	0	0	0
561	ПОЛДНИК	Булочка "Осенняя"	50	3,50	5,16	26,50	166,66	0,05	0	0,585	0,415	7,5	0,035	5,835	0	0	28,335	0	0	0
517	ПОЛДНИК	Йогурт	150	7,50	4,80	12,75	130,50	0,045	0	0,9	0,15	178,5	0,03	21	0	0	136,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	11	9,96	39,25	297,16	0,095	0	1,485	0,565	186	0,065	26,835	0	0	164,835	0	0	0
2	УЖИН	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	0,64	4,04	3,84	54,40	0,016	0,016	11,12	0,24	17,6	0	0	0	0	0	0	0	0
174	УЖИН	Картофель отварной в молоке	150	3,41	4,62	16,94	123,20	0,121	0	14,08	0,88	48,4	0,011	25,3	0	0	83,6	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	5,65	8,82	41,87	269,6	0,159	0,016	25,2	1,565	78,25	0,011	28,85	0	0	98,85	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1600	46,54	54,82	239,13	1644,75	0,717	0,076	48,773	10,904	494,724	0,23	280,706	0	0	804,421	0	0	0

Сезон: Осень-зима (2-3 лет)

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

165	ЗАВТРАК	Суп молочный с макаронными изделиями	175	4,99	4,60	16,61	127,75	0,07	0	0,805	0,315	143,85	0,035	18,375	0	0	119,7	0	0	0
502	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом (1-й вариант)	150	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,3	3,75	0	0	0	0	0	0	0	0
105	ЗАВТРАК	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			350	6,61	8,88	37,74	257,15	0,092	0	0,805	0,845	152,2	0,064	21,175	0	0	133,65	0	0	0
518	ЗАВТРАК 2	Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	100	0,50	0,10	0,10	46,00	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			100	0,5	0,1	0,1	46	0,01	0	2	1,4	7	0	0	0	0	0	0	0	0
21	ОБЕД	Салат из моркови и яблок	45	0,40	4,59	3,24	55,80	0,018	0,018	2,295	0,495	13,05	0	0	0	0	0	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	150	1,23	3,15	9,75	72,75	0,06	0	4,605	0,555	9,3	0	15,75	0	0	37,8	0	0	0
391	ОБЕД	Фрикадельки из говядины паровые	50	7,10	6,30	3,40	98,50	0,025	0	0	1	4,5	0,01	8,5	0	0	68,5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
440	ОБЕД	Сложный гарнир (Картофельное пюре с капустой тушеной)	110	2,28	4,18	23,32	96,06	0,055	0,077	11,22	1,617	44,737	0	0	0	0	0	0	0	0
509	ОБЕД	Компот из яблок с лимонами	150	0,23	0,15	18,83	77,25	0	0	2,475	0,9	8,25	0	3,75	0	0	5,25	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	14,4	19,89	77,26	503,24	0,219	0,095	21,063	5,678	92,187	0,019	42,45	0	0	160,77	0	0	0
579	ПОЛДНИК	Коржик молочный	50	3,41	6,09	32,75	199,16	0,415	0	0	0,415	12,5	0,05	5	0	0	30,835	0	0	0
508	ПОЛДНИК	Компот из смеси сухофруктов	150	0,38	0,00	20,25	82,50	0	0	0,375	1,125	21	0	5,25	0	0	14,25	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	3,79	6,09	53	281,66	0,415	0	0,375	1,54	33,5	0,05	10,25	0	0	45,085	0	0	0
276	УЖИН	Запеканка манная	180	3,84	1,17	26,65	135,85	0,026	0	0	0,455	11,05	0,013	7,15	0	0	35,75	0	0	0
481	УЖИН	Молоко сгущенное	20	1,08	1,27	8,32	49,20	0,009	0	0,15	0,03	46,05	0,006	5,1	0	0	32,85	0	0	0
494	УЖИН	Чай с лимоном	180	0,08	0,00	11,40	45,75	0	0	2,1	0,3	10,65	0	1,5	0	0	3	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	6,52	2,6	56,21	277,8	0,057	0	2,25	1,005	71,75	0,019	16,55	0	0	84,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1625	31,82	37,56	224,31	1365,85	0,793	0,095	26,493	10,468	356,637	0,152	90,425	0	0	424,105	0	0	0

Сезон: *Осень-зима (2-3 лет)*

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 10

264	ЗАВТРАК	Каша пшениная вязкая	175	7,63	11,25	32,48	261,62	0,158	0,123	1,19	1,278	120,75	0	0	0	0	0	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	150	3,75	3,30	23,78	139,50	0,045	0	1,275	0,975	122,25	0,03	29,25	0	0	112,5	0	0	0
100	ЗАВТРАК	Сыр сычужный твердый порциями	10	2,56	2,61	0,00	34,30	0,003	0	0,07	0,09	90	0,023	5	0	0	59	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			355	15,46	17,32	66,1	482,42	0,228	0,123	2,535	2,563	337	0,053	37,05	0	0	184,5	0	0	0
112	ЗАВТРАК 2	Флоды свежие (яблоки)	95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			95	0,38	0,38	9,31	44,65	0,028	0	9,5	2,09	15,2	0	8,55	0	0	10,45	0	0	0
32	ОБЕД	Салат "Летний"	40	0,92	2,92	2,40	39,60	0,024	0	4,84	1,2	9,2	0,012	7,2	0	0	22	0	0	0
149	ОБЕД	Суп картофельный с фрикадельками (мясными)	150	5,57	3,57	10,82	97,88	0,09	0,09	13,05	1,17	12,39	0	15,015	0,03	355,605	41,46	0	0	0,015
346	ОБЕД	Котлеты рыбные любительские	50	6,10	1,80	3,10	53,00	0,035	0	0,5	0,4	18,5	0,025	13	0	0	76	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	30	0,32	1,12	2,08	19,68	0,003	0	0,468	0,111	1,35	0,009	2,25	0	0	4,62	0	0	0
414	ОБЕД	Рис отварной	110	2,71	4,46	24,79	150,04	0,022	0	0	0,385	3,74	0,033	16,72	0	0	51,92	0	0	0
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	150	0,23	0,08	12,90	53,25	0	0	18	0,3	8,25	0	6,75	0	0	7,5	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	18,69	14,35	72,73	496,65	0,232	0,09	36,858	4,566	64,43	0,079	73,135	0,03	355,605	248,1	0	0	0,015
588	ПОЛДНИК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0	0	0,45	4,8	0	3	0	0	10,8	0	0	0
507	ПОЛДНИК	Чай с молоком (2-й вариант)	170	1,12	0,97	13,05	65,25	0,03	0,06	0,975	0,33	48,75	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			200	1,96	1,96	36,24	170,25	0,039	0,06	0,975	0,78	53,55	0	3	0	0	10,8	0	0	0
527	УЖИН	Вареники с творожным, овощным или фруктовым фаршами (овощной фарш)	195	5,28	7,21	30,65	208,58	0,075	0	0,075	0,645	27,15	0,06	9,285	0	0	56,43	0	0	0
105	УЖИН	масло сливочное	5	0,02	4,12	0,04	37,40	0	0	0	0,01	0,6	0,029	0	0	0	0,95	0	0	0
493	УЖИН	Чай с сахаром, вареньем, медом	180	0,08	0,00	11,25	45,00	0	0	0	0,225	8,25	0	0,75	0	0	2,25	0	0	0
108	УЖИН	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			400	6,9	11,49	51,78	337,98	0,097	0	0,075	1,1	40	0,089	12,835	0	0	72,63	0	0	0
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1620	43,39	45,50	236,16	1531,95	0,624	0,273	49,943	11,099	510,18	0,221	134,57	0,03	355,605	526,48	0	0	0,015

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

(2-3 лет)

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
<i>1</i>	39,71	40,67	212,89	1432,83	0,71	0,076	52,87	11,434	389,06	0,191	219,485	0	266,1	653,31	0	0	0,015
<i>2</i>	47,89	53,81	180,36	1386,92	0,675	0,39	53,025	12,75	550,015	0,225	150,995	0	928,86	731,22	0,015	0	0,09
<i>3</i>	54,96	56,74	241,73	1712,86	0,57	0,114	84,256	10,03	608,98	0,315	148,451	0	202,74	790,056	0	0	0,015
<i>4</i>	30,31	38,45	208,34	1304,17	0,583	0,045	38,318	9,373	367,22	3,589	176,31	0,03	182,745	643,955	0	0	0,015
<i>5</i>	35,57	46,78	214,92	1463,23	0,587	0,12	20,367	9,322	404,026	0,266	188,159	0	0	591,149	0	0	0
<i>6</i>	45,6	52,08	201,45	1460,45	0,675	0,458	54,828	9,926	779,21	0,151	141,7	0	0	578,65	0	0	0
<i>7</i>	41,63	50,37	210,29	1452,01	0,701	0,329	86,53	9,155	623,39	0,134	130,49	0	0	460,56	0	0	0
<i>8</i>	46,54	54,82	239,13	1644,75	0,717	0,076	48,773	10,904	494,724	0,23	280,706	0	0	804,421	0	0	0
<i>9</i>	31,82	37,56	224,31	1365,85	0,793	0,095	26,493	10,468	356,637	0,152	90,425	0	0	424,105	0	0	0
<i>10</i>	43,39	45,5	236,16	1531,95	0,624	0,273	49,943	11,099	510,18	0,221	134,57	0,03	355,605	526,48	0	0	0,015
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	417,42	476,78	2169,58	14755,02	6,635	1,976	515,403	104,461	5083,4	5,474	1661,3	0,06	1936,1	6203,9	0,015	0	0,15
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	41,74	47,68	216,96	1475,50	0,664	0,198	51,5403	10,4461	508,34	0,547	166,13	0,006	193,61	620,39	0,0015	0	0,02

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868576042

Владелец Путилова Ольга Анатольевна

Действителен с 01.03.2021 по 01.03.2022